更多课程微信c o c 3 2 0

# 103 视角：怎样才算真正拥有不同视角

和菜头 · 成年人修炼手册（年度日更）

今天

进入课程 ›

103 视角：怎样才算真正拥...

09:07 12.53 MB 84%

| 转述师：余昊威 |

**视角，名词，物理学上指由物体两端射向眼睛的两条光线所夹的角。**

**物体越大或距离越近，视角就越大。在生活中常用作表示人们观察、审视问题的角度。**

*

在生活中，人们经常说一句话：换个视角再来看这个问题。意思是原先看问题的角度已经让人走进了死胡同，必须要换一个角度重新考虑，也许因此能发现新的解决方案。那么，也一定有人在尝试之后觉得困惑：为什么换了视角好像也没有什么用？应该换一个什么样的

视角才对呢？在真实的世界中，运用理论总是不会符合预期，这是因为我们对文字的理解并不如经验那么直接深入。

假设你现在是一只流浪猫，正在树下躲一场秋雨。站在你的角度，你首先会认为这场雨水简直糟糕透顶，让你浑身湿冷，饥肠辘辘却又无法出去觅食。随后，你劝解自己不妨从另外一个视角来看这场雨，虽然的确是影响了毛发和觅食，但秋雨也带来了饮用水，不用像往常那样到处找水喝。于是你觉得稍微

高兴起来一点，但是很快你又觉得饥火上升，心中不由得再次烦恼起来：虽然说的确是有了水，但是我现在需要的是晚餐。

秋雨还在不断地下着，而且越发大了起来。你见雨一时间停不下来，自己明显是困住了，只能再一次劝解自己：我为什么要站在自己那么狭隘的角度去想这个问题呢？能不能换一个更广阔的视角？比如说这场雨水过后，许多昆虫会出来觅食，因此吸引了更多小动物前来，那么无形之中我也获得了更多潜在

的猎物。如此说来，这场雨最终对我是有好处的。于是，你又觉得心情好了起来。5分钟之后，饥饿感再次袭来，你忍不住哼哼唧唧道：虽然从这样的视角来看，未来我会有很多美餐，但是此时此刻却一点食物都没有，那些未来的美餐根本解决不了我自己目前的现实问题。

你不由得恼恨起来，觉得这场雨根本就带着明显的恶意，而且就是在针对你自己。你忍不住开始感叹命运不公，叹息猫生艰难，怀疑自己来到这个世界上莫非就是为了受

苦？为了明天而感到焦虑和担忧？这时候一只蜗牛爬到你身边，很老练地对你说：“且不忙着那么叹息悲观，你不妨换一个角度去想一想。”你感觉火气猛烈地开始燃烧，甚至逼退了空气中萧瑟的寒意。伸出爪子，你一把将蜗牛按在地上，威胁它说：“我给你两分钟时间，如果你给不了我一个有用的视角，那么我也不嫌弃用你作为今天的晚饭。”

蜗牛平静地回答说：“水汽从江河湖海里蒸腾，蒸腾是它的本性之一。

来到高空遇冷凝结，空气吃重不住，任由它跌落下来，这就是雨，遇冷凝结落下，这也是水汽的本性。**雨水每一刻都在遵循自己的本性行事，它并不知道也不关心你是因此而获益还是受害。因此，你无论从好的视角去看，还是从坏的视角去看，又或者是从不好不坏的视角去看，都没有任何意义。**同样的，你从善意或者恶意的视角去看，也没有任何意义，雨水落在大地所有的东西上，并不特别地照顾或者针对你。你变换不同的角度去看，都不过是在同一个平面上兜圈子。你把

更多课程微信c o c 3 2 0

自己放在宇宙的中心，认为所有事物都围绕着你旋转，你认为这些旋转都有特别的意义，其实一切都不过是你的臆想罢了。”

你听了这话有点愕然，没想到那么一个又小又慢的东西居然能够振振有词地说出这么一番话来。反正雨一时半会停不下来，不如逗这个小东西多说几句逗个闷子。于是你放下爪子，退后两步，非常客气地对蜗牛说：“你的一番话很有道理，我为我刚才的态度向你道歉，还请你给我详细讲一讲，我应该怎么做才

对？”

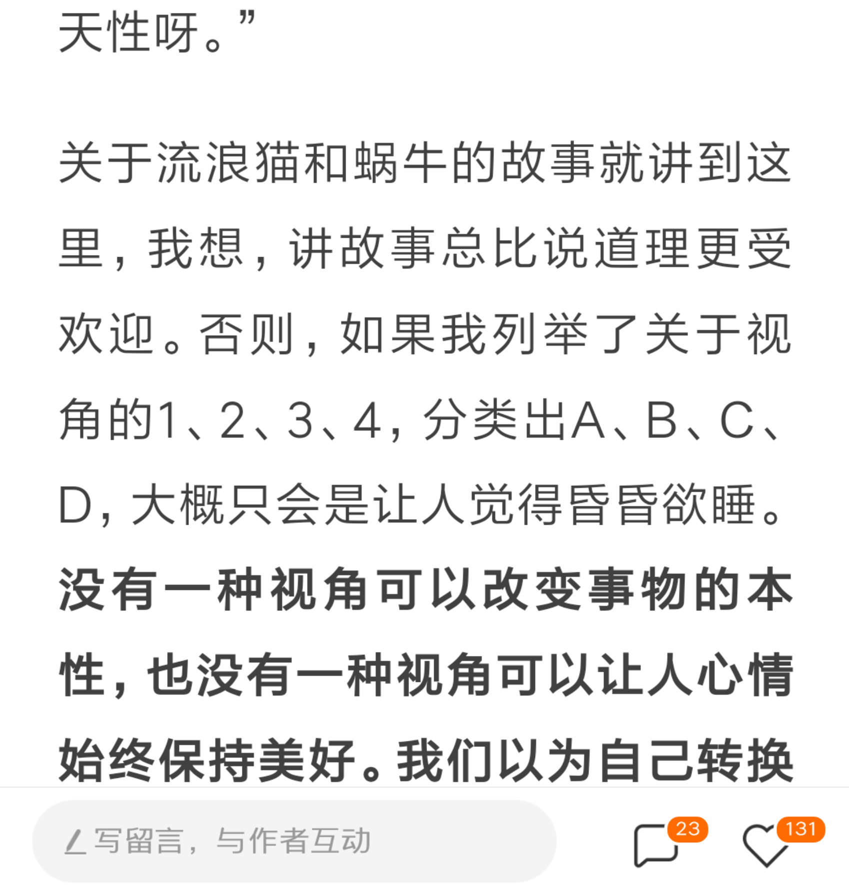
蜗牛继续说道：“其实你转换视角的想法也没有错，只是你的转换方式不大对头而已。就在刚才，我向你展示了雨水的视角，其实话我只讲了一半。**雨水无善无恶，无喜无悲，毫无偏倚地落下来，从来没有向你隐瞒过它任何的本性。而你却因为自己的得失好恶，浪费了许多时间去想雨水的意义，如何接受一场自己不喜欢的雨，却对眼前雨水不断展示的本性毫无觉察。**雨水在夏季和秋季多一些，春季和冬季少一

些，这是一年又一年可以观察出来的本性。雨水要落下之前，天色会转暗，有时候会有大风刮起，你会觉得很是气闷，而我也能看到自己背上的蜗牛壳上有细微的水汽凝结，这同样是每次下雨前可以观察到的雨水本性。

如果你能观察到这些本性，你自然会在夏天和秋天找个干燥的地方藏身，同时囤积一些食物。你也自然会在雨水落下之前，知道应该提前返回你的藏身之所，免得淋湿了皮毛。雨水向你倾诉了这一切，如果

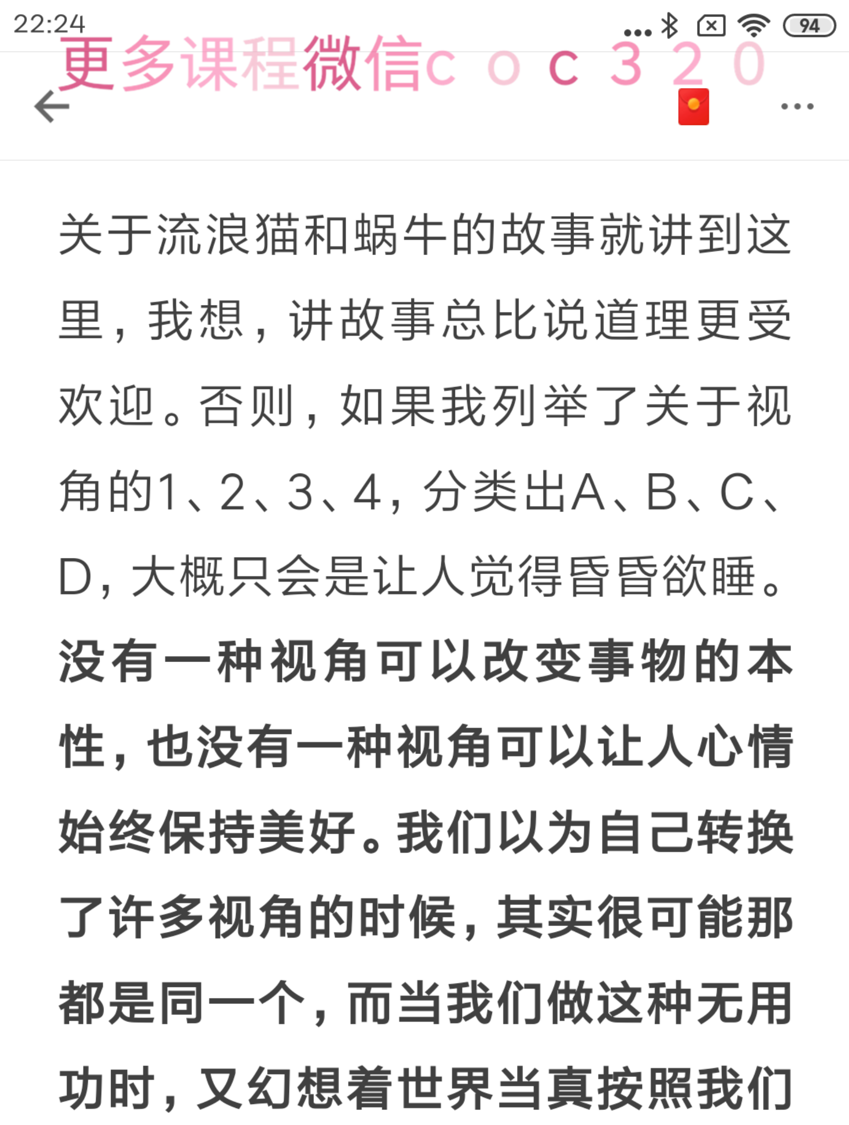
你听进去它的话，你本可以避免眼前的麻烦。可是你浪费了自己的时间，对眼前明明白白的一切视而不见，忙着去产生各种情绪，各种无意义的想法。仿佛自己是个神仙一般，只要自己的想法转换之后，世界也就随之转变，变得有利于你。而无论你怎么转换视角，始终不能超脱你自己，请问为什么你这样会有用呢？说到底，你不过是一只普通的流浪猫而已啊。你看，虽然你想了那么多，变了那么多次视角，可你还是被困在这个墙角。”

你从蜗牛的话语中听出了嘲讽的味道，心中暗自不悦。于是你干脆地对蜗牛说：“我承认你说得很有道理，但是晚餐前的对话时间已经结束，麻烦你在满足了我的精神生活之后，勉强来满足一下我的物质生活吧。”说着，你就想要扑上去下嘴。可是，因为先前你听得太过入神，没有发觉蜗牛一直在一点点挪动，已经站在了水沟边缘。你才要跃起，它已经轻轻一扭身，落入了水沟，被水流席卷而去。在那黑暗的水沟远处，有蜗牛的呼喊遥遥传来：“我可没有忘记你那喜怒无常的



天性呀。”

关于流浪猫和蜗牛的故事就讲到这里，我想，讲故事总比说道理更受欢迎。否则，如果我列举了关于视角的1、2、3、4，分类出A、B、C、D，大概只会是让人觉得昏昏欲睡。**没有一种视角可以改变事物的本性，也没有一种视角可以让人心情始终保持美好。我们以为自己转换**



更多课程微信coc320

关于流浪猫和蜗牛的故事就讲到这里，我想，讲故事总比说道理更受欢迎。否则，如果我列举了关于视角的1、2、3、4，分类出A、B、C、D，大概只会是让人觉得昏昏欲睡。**没有一种视角可以改变事物的本性，也没有一种视角可以让人心情始终保持美好。我们以为自己转换了许多视角的时候，其实很可能那都是同一个，而当我们做这种无用功时，又幻想着世界当真按照我们**

**的设想那么去运转。**雨水无情地落下，蜗牛坚定地漂远，这些都是我们无可奈何，也很难改变的事情，最后也只能接受。**而接受的那一刻起，才会有所谓解决方案产生。**因为在那一刻，你不再位于宇宙的中心，那么，你的确因此拥有了无数个不同的视角去看待同一件事物

如果哪天你见到了那只蜗牛，记得替我向它问好。

---

划重点

添加到笔记

1.雨水每一刻都在遵循自己的本性行事，它并不知道也不关心你是因此而获益还是受害。因此，你无论从好的视角去看，还是从坏的视角去看，又或者是从不好不坏的视角去看，都没有任何意义。

2.没有一种视角可以改变事物的本性，也没有一种视角可以让人心情始终保持美好。我们以为自己转换了许多视角的时候，其实很可能那都是同一个，而当我们做这种无用功时，又幻想着世事当真按照我们的设想那么去运转。

和菜头·成年人修炼手册
作为成年人的300个基本
版权归得到App所有，未经许可不得转载

‹ 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信　　朋友圈

## 用户留言

默认　　最新　　只看作者回复

**晨辉•红沙**

11小时前

学习菜头叔这讲，关于“视角”，有

两点收获和感悟：

1、转换视角，不是换个角度向外看，而是向内看。我理解，所谓转换，就是由向外看转为向内看。如果始终是在向外看，无论是换哪个角度看，看到的其实都是同样的景象，我们只不过是在做转换角度的无用功。正如菜头叔所说："没有一种视角可以改变事物的本性，也没有一种视角可以让人心情始终保持美好"，"我们以为自己转换了许多视角的时候，其实很可能那都是同一个"。

2、转换视角，不是换个角度看表象，而是看规律。如果我们看到大多数人都是普通人，都会过着普通而平凡的一生这个大的规律之后，也许我们对自己就不会有那么

多苛刻，对孩子也就不会那么苛责，也就不会有那么多懊恼、焦虑的情绪。

转发　评论　68

---

**Just**

22小时前

哈哈哈哈好喜欢今天这个小故事。

自我意识太强反而阻止进步，因为你努力的目的是为了满足自我，那么当自我一旦被满足，你便失去了先前的动力。

反而是那些在某件事中“迷失自我”的人，他们才能不断洞悉事物本身，持续深耕以至达到外人看来

难以企及的程度。

而在他们自己看来，他们的进步仿佛是不知不觉的。因为他们从不关心自己进没进步，他们只是关注事情本身。

放下执念，自我迷失；触发心流，奉若神明。

更多课程微信coc320

1 10 61

**一辆蚂蚁**

22小时前

想起两句话，一句是万维钢老师说的，“你有你的计划，世界另有计划。”一句是《宁静的祈祷》里的，“如其所是，而非我所愿。接受

不能改变，改变所能改变的。”

在面对所有的突如其来，应该先劝自己接受下来，不用情绪去评价它，也不应把自己当成主角去指责它。在接受的时候才有可能看到真相，而不是被情绪和自我带着走，陷入思维的误区。

我有时候还不如是那只猫，遇到让自己不顺心的事会直接找一个目标怪罪。比如，现在上班我有段路要骑共享单车，但每次出地铁站车子都没了，下班时又很多。有次回去跟朋友抱怨说，“我觉得共享单车是被附近滴滴司机弄走的。”说出这话我觉得有点理由，可却是毫无证据的。不过是我想给自己的不满

找个发泄的对象。

后来我切换视角了：骑不到车可以多走走锻炼身体；虽然可能要早出门几分钟，但这也能帮助自己养成好习惯；不骑车可以少碰到同事，也省得打招呼了...虽然这些自我开导能让我觉得好受一点，但还是带着气的，有些时候时间紧还是会抱怨。

后来我想到，要是我是共享单车运营的，也不会在我公司那边的地铁站投放太多车。因为被骑到公司的车一天基本就没有其他人再骑了。

想明白这点后我就接受早晨没车是常态这件事了，在走路去和要打车

时心态很平和。

4　　2　　41

---

**蛋壳花生**

11小时前

一篇文章越长，包含信息越多，就越有可能启发你点什么。反过来也一样，同样一个词语，你脑子里掌握知识越多，就越能从不同的视角去理解这个词。

对我来说，视角可以调整情绪，就像猫看待雨天一样，视角还可以帮忙找到解决问题的方法，因为看问题视角多了，对问题的理解也就越深，当然越容易找到解决方法。

转发　　评论　　37

**思过**

22小时前

视角也可能是个自我安慰啊，视角也不是绝对的，视角可能也是有局限的。我们换个视角有可能只是换了个说法。我们要换视角，可能恰恰是因为还无法说服自己，或者说无法放下，那如果我们换视角的目标是为了说服自己，让自己放下的话，先让自己。不要去太在意先要自己。能拿得起放得下那么视角也就不重要了。

1 评论 36

**卢贺**

22小时前

我们在这里不停的学习的动力之一，是为了培养洞察本质的能力。越学进去约发现，其实是选择视角的能力。
跳出自己看自己，角度就丰富了很多。像一个摄影师一样找到一个角度看自己，也许看到自己和环境的关系，是很和谐的。

1 2 30

**Phoebe**
17小时前

只要自己的想法转换之后，世界也就随之转变。

了解什么是自己能改变的，接纳自己不能改变的，也就学会了怎么控

制自己的弱点，怎么去发挥自己的积极能量。能够达成与自己和解，那个发光的你终将破土而出。成为自己，获得生活的自由。

改变自己的认识，可以改变自己的感受，改变自己的行为，进而改变自己的命运。

转发 评论 22

**莓莓酱**

14小时前

昨天有人对我说:“小长假仅剩2天

写留言，与作者互动 23 131